


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Балашова Саратовской области»

«Согласовано.»

Зам. Директора по ВР

 Т. Н. Панкова

09.09. 2023 г.

«Утверждаю.»

Директор МОУ СОШ № 12

 М.И. Туровская

приказ № 416 от 15.09.23



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

секции « легкая атлетика 1-4 классы»

Руководитель:

учитель физической культуры

Новгородова Ирина Владимировна

**2023 - 2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры «Комплексной программе физического воспитания» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2005; Я.Т.Гаврих, 2009), предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности является обеспечивающей возможную полноту всего образовательного процесса учащихся, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения. В этой связи, данная программа выступает составной частью современного целостного информационного пространства, удерживаемого взаимосвязью образовательных областей как явлений культуры, внутренне обусловленных каждому ребенку.

**Целью** деятельности являются создание оптимальных условий для формирования общей культуры личности, адаптация к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора профессии, воспитание гражданственности, трудолюбия, стремление к здоровому образу жизни.

**Задачами** являются:

- организация содержательного досуга средствами спорта;
- систематические занятия спортом, направленные на развитие личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

“В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни”.

Настоящая программа по легкой атлетике включает в себя содержание всех основных форм физической культуры. Выполнение программы обеспечивает решение следующих УУД:

1. Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
2. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве:
  - умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
  - укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся;
  - способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
  - развитие двигательных качеств;
  - приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта, легкой атлетики;
  - формирование социально адекватных способов поведения.
3. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:
  - воспитание целеустремленности и настойчивости;
  - формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;
  - формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
  - формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
  - профилактика вредных привычек и правонарушений;
  - воспитание у подростков высоких нравственных качеств, ведения здорового образа жизни;
4. Формирование умения решать творческие задачи.
5. Формирование умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

Программа по легкой атлетике рассчитана на детей в возрасте от 7 до 11 лет. Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 1 час

В разделе программного материала "Теория" даны общие теоретические положения о значении физической культуры и спорта, обзор развития легкой атлетики, техники безопасности на занятиях легкой атлетики, основам гигиены и самоконтроля, основы видов легкой атлетики.

В разделе программного материала "Практические занятия" большее внимание уделяется созданию базы разносторонней физической и функциональной подготовленности :

развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости.

Основными формами внеурочной деятельности являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях.

Рекомендованы следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод целостного упражнения;
- повторный метод.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	<b>Теория</b> (При проведении практических занятий отводится 10 минут на теоретическую часть ) Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
3.	Общая физическая и специальная подготовка.	15	-	15
4.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	20	-	20
5.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий		
	<b>ИТОГО</b>	37	2	35

## **Содержание программы.**

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). 2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег). 3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м). 4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега). 5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500

м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре: 1-4 классы.- М.:ВАКО, 2007г.- ( В помощь школьному учителю ).

П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Справочник учителя физической культуры.- Волгоград: Учитель, 2008.

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
1	Спортзал	1	
2	Спортплощадка	1	
3	Турник	1	
4	Рукоход	1	
5	Прыжковая яма	1	
6	Шведская стенка	8	
7	Гимнастические скамейки	6	
8	Гимнастические маты	10	
9	Мячи теннисные	5	
10	Скакалки	6	
11	Мячи набивные	5	
12	Турник переносной	1	
13	Кегли	6	
14	аптечка	1	

#### Литература.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
5. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
6. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

### Календарно-тематическое планирование (1-4 кл.)

№	Содержание занятия	Дата проведения	Примечание
	Теория (При проведении практических занятий отводится 10 минут на теоретическую часть ) История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.		
1	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ в секции.	6.09	
2	Легкоатлетическая разминка.	13.09	
3	Высокий старт. Бег с ускорением Разучивание техники бега на средние дистанции.	20.09	
4	Бег на короткие дистанции. Игра «Снайпер»	27.09	
5	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Маховые движения рук, ног.	4.10	
6	Развитие гибкости. Круговая тренировка	11.10	
7	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения.	18.10	
8	Подвижные игры. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость.	25.10	
9	Упражнения на силу. Упражнения на ловкость. Бег в умеренном темпе.	1.11	
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры.	8.11	
11	Совершенствование техники броска от груди и передачи. Игры "Снайперы" "Пустое место".	15.11	
12	Разучивание подвижных игр на развитие ловкости.	22.11	
13	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Закрепление прыжок в длину с места, разбега	29.11	
14	Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Игры "Быстро встать в строй",	6.12	
15	Бег с изменением направления движения. И. «Салки»	13.12	
16	Челночный бег 3 x 10м.И. «Снайпер»	20.12	
17	Равномерный бег 500-1000м. Разучивание подвижных игр на развитие силы.	27.12	
18	Технике эстафетного бега. Эстафеты	4.01	
19	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	10.01	
20	Кроссовая подготовка. Разучивание подвижных игр на развитие координационных способностей	17.01	
21	Круговая тренировка	24.01	
22	Подвижные игры и эстафеты	31.01	
23	Экспресс-тесты	7.02	
24	Развитие координации. Подвижные игры.	14.02	
25	ОФП. Подвижные игры.	21.02	
26	Развитие скоростно - силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке	28.02	

27	Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка.	6.03	
28	ОФП – прыжковые упражнения	13.03	
29	Контроль двигательной подготовки	20.03	
30	Равномерный бег 1000-1200м	3.04	
31	Бег по пересечённой местности	10.04	
32	Встречная эстафета	17.04	
33	Подвижные игры	24.04	
34	Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега.	8.05	
35	Экспресс-тесты	15.05	
36	Подвижные игры	22.05	
37	Подвижные игры	29.05	
38	Подведение итогов.		